

**РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ
ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

Журавлева Юлия Александровна

*кандидат психологических наук,
педагог-психолог МБОУ «Ямальская школа-интернат
имени Василия Давыдова»,
с. Яр-Сале, ЯНАО, Россия
E-mail: zhurava.psi@mail.ru*

Целью представленного в статье исследования стал теоретический анализ научных работ, посвященных проблеме изучения неблагоприятных факторов профессиональной деятельности педагогов в условиях Крайнего Севера России. Показано, что совокупность неблагоприятных климатогеографических и социально-психологических факторов оказывает деструктивное влияние на благополучие педагогов и нередко переживается ими как критическая ситуация. Результаты теоретического и эмпирического исследования переживания педагогами трудных, критических ситуаций позволили определить индивидуальные психологические особенности, составляющие ресурс личности педагога. Представление о личностных ресурсах педагогов, включающих в себя выраженность свойств темперамента (активность, темп, эмоциональность, импульсивность – сдержанность, пластичность – ригидность), особенности доминирующего психического состояния и настроения с позиции их благоприятности или неблагоприятности, уровень психологической устойчивости личности составили основу авторской модели профилактики. Разработанная модель психолого-педагогической профилактики может использоваться психологами образования как теоретико-методологическая основа для разработки программ работы с педагогами в образовательных организациях Крайнего Севера России.

Ключевые слова: синдром полярного напряжения, профессиональное благополучие педагога, ресурсы личности, кризисный профиль личности педагога, психопрофилактика.

**RESOURCE APPROACH TO THE PROFESSIONAL WELL-BEING
OF TEACHERS IN THE CONDITIONS OF THE FAR NORTH**

Yulia A. Zhuravleva

*Candidate of Psychological Sciences,
Teacher-psychologist of the Yamal boarding school
named after Vasily Davydov,
Yar-Sale village, YANAO, Russia
E-mail: zhurava.psi@mail.ru*

The purpose of the research presented in the article was the theoretical analysis of scientific papers devoted to the problem of studying the unfavorable factors of professional activity of teachers in the conditions of the Far North of Russia. It is shown that the combination of unfavorable climatic, geographical and socio-psychological factors have a destructive effect on the well-being of teachers and are often experienced by them as critical situations. The results of a theoretical and empirical study of teachers' experiences of difficult, critical situations allowed us to determine individual psychological characteristics that make up the teacher's personality resource. The idea of teachers' personal resources, including the severity of temperament properties (activity, pace, emotionality, impulsivity – restraint, plasticity – rigidity), the features of the dominant mental state and mood from the position of their favorability or unfavorability, the level of psychological stability of

the individual formed the basis of the author's model of prevention. The developed model of psychological and pedagogical prevention can be used by educational psychologists as a theoretical and methodological basis for the development of work programs with teachers in educational organizations of the Far North of Russia.

Keywords: polar stress syndrome, professional well-being of a teacher, personal resources, crisis profile of a teacher's personality, psychoprophylaxis.

Введение

Современная школа предъявляет повышенные требования к личностным и профессиональным качествам педагогов. Динамично изменяющиеся условия и требования к организации образовательного процесса, научно-технический прогресс, требующий постоянного саморазвития и самообразования специалистов, в совокупности с высокими психоэмоциональными нагрузками и трудозатратами неизбежно влекут за собой истощение личностных ресурсов учителей. Это приводит к переживанию неудовлетворенности своим трудом и нежеланию продолжать педагогическую деятельность, в крайних случаях – к психосоматическим заболеваниям [9]. Повышение уровня эмоционального напряжения, состояние психофизиологического истощения, как правило, свидетельствуют о развитии синдрома эмоционального выгорания. Повышают вероятность формирования данного синдрома особенности проживания и работы в условиях Крайнего Севера России.

Комплекс природно-климатических факторов Крайнего Севера, в частности его восточной части, оказывает выраженное негативное влияние на физическое и психическое состояние человека, получившее название «синдрома полярного напряжения». Данный синдром был описан еще в 1971 году В. П. Казначеевым, результаты исследований которого доказали негативное действие совокупности неблагоприятных климатогеографических факторов среды на соматическое и психологическое здоровье человека. К факторам, оказывающим неблагоприятное влияние на человека, ученые относят продолжительный холодный период, когда низкая температура воздуха сочетается с сильными ветрами, короткое лето, высокую влажность (Н. А. Агаджанян, Л. В. Саламатина, Е. Н. Леханова, П. Г. Петрова); крайнюю неравномерность солнечной инсоляции, сопровождающую такие явления, как полярная ночь и полярный день (Б. В. Койранский, М. В. Дмитриев, В. В. Орехов, В. П. Казначеев, Н. Р. Деряпа, А. В. Трофимов); геомагнитную активность и резкие перепады атмосферного давления (Б. В. Рихтер, Н. И. Бобров, О. П. Ломов, В. П. Тихомиров). По нашему мнению, негативное влияние имеет значительная отдаленность некоторых населенных пунктов от районных центров или материка, плохое транспортное сообщение, вызывающие в свою очередь субъективное переживание «изолированности от мира». Сочетание неблагоприятных природно-климатических и социально-психологических факторов в условиях Заполярья существенно повышает нагрузку на психоэмоциональную сферу личности учителей и может стать причиной возникновения профессиональных деструкций, формирования неблагоприятных функциональных состояний.

Особое значение в данном случае приобретает изучение индивидуальных психологических особенностей педагога, составляющих ресурсы его личности, позволяющих воспринимать возникающие трудные профессиональные или жизненные ситуации не как трагическое событие, а как возможность по-новому посмотреть на обстоятельства, изменить свое отношение к ним, к самому себе. На наш взгляд, актуализация внутренних ресурсов позволит педагогам адаптироваться к неблагоприятным условиям жизнедеятельности, самостоятельно находить решения социально и профессионально значимых проблем, кризисов, возникающих в том числе и в профессиональной деятельности. При таких условиях мы можем говорить о психологическом, социальном и профессиональном благополучии педагога.

Таким образом, целью данной работы является разработка модели психолого-педагогической профилактики профессионального неблагополучия педагогов в условиях Крайнего Севера. Для достижения поставленной цели были определены задачи: выявить неблагоприятные факторы профессиональной деятельности педагогов в условиях Крайнего Севера; определить индивидуальные психологические особенности, составляющие личностные ресурсы педагогов.

Для решения поставленных задач использовались теоретические (анализ научных источников, обобщение, аналогия, индукция и дедукция) и эмпирические (измерение, описание, анкетирование) методы исследования. При конструировании модели психологической профилактики применялся метод теоретического моделирования.

Результаты и обсуждение

Характер и глубина переживания любых жизненных или профессиональных трудностей, кризисов, эффективность их преодоления определяются индивидуальными психологическими особенностями, составляющими ресурс личности педагога. Анализ различных подходов к пониманию потенциального в личности, а также результаты проведенных эмпирических исследований позволили нам выявить ресурсы педагога, определяющие конструктивное-деструктивное переживание трудных, критических ситуаций [5].

Следует отметить, что, говоря о кризисах, мы подразумеваем «личностно-ситуативное явление в жизни человека, которое приобретает «кризисную нагрузку» только благодаря переживанию и, что самое важное, только в переживании» [4, с. 5]. Понятие кризиса в данном случае включает достаточно широкий диапазон явлений, описываемых учеными как жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы, бедствия, катастрофы, которые предъявляют к людям повышенные требования и превышают их обычный адаптивный потенциал (А. Г. Амбрумова, В. А. Ананьев, И. А. Баева, Л. С. Выготский, С. В. Духновский, Л. В. Куликов, В. В. Лукин-Григорьев, В. С. Мерлин, К. Муздыбаев, Е. Л. Солдатова, Э. Э. Сыманюк и др.).

Результаты проведенных ранее исследований доказали, что наличие или отсутствие ресурсов личности определяется выраженностью таких свойств темперамента, как активность, темп, эмоциональность, импульсивность – сдержанность, пластичность – ригидность; параметрами доминирующего психического состояния и настроения с позиции их благоприятности – неблагоприятности для педагога, а также психологической устойчивостью личности, составляющими которой являются стойкость, уравновешенность и сопротивляемость [8]. Сочетание индивидуальных психологических особенностей, определяющих ситуационное реагирование личности на кризис и наличие или отсутствие ресурсов для его преодоления, составляет «кризисный профиль» личности педагога (С. В. Духновский, Ю. А. Журавлева). В зависимости от «кризисного профиля» педагога строится прогноз дальнейшего развития его личности – благоприятный, неблагоприятный или неопределенный (В. А. Ананьев, С. В. Духновский). Благоприятность в данном случае рассматривается с точки зрения влияния ситуации и ее восприятия на будущее педагога, его психологическое, социальное и профессиональное благополучие. Наличие неблагоприятного прогноза развития личности, проявляющееся в понижении психологической устойчивости личности и повышении уровня ситуационного реагирования, будет способствовать развитию синдрома «эмоционального выгорания» педагогов [7].

Отметим, что профессиональное благополучие является многомерным понятием, отражающим компетентность и самостоятельность педагога как профессионала, позитивное отношение к коллегам, стремление к достижению профессиональных целей и к саморазвитию.

Для изучения факторов профессиональной деятельности, переживаемых педагогами как критические и оказывающих деструктивное влияние на их личность, был проведен анализ теоретических научных работ, посвященных данной проблематике, а также результатов собственных эмпирических исследований. Проведенные автором исследования, включившие в

выборку 613 педагогов образовательных организаций г. Кургана и Курганской области различного типа, доказали, что конструктивный – деструктивный характер переживания педагогами трудных, кризисных ситуаций зависит от индивидуальных психологических особенностей, составляющих личностный ресурс педагогов, необходимый для его преодоления [5].

Для решения задачи по изучению восприятия педагогами неблагоприятных факторов профессиональной деятельности в условиях Крайнего Севера реализовано психолого-педагогическое исследование. В исследовании приняли участие 97 учителей Ямальской школы-интерната имени Василия Давыдова (Ямало-Ненецкий автономный округ). Анализ характера трудностей, с которыми сталкиваются педагоги школы-интерната, позволил нам сделать следующие выводы. Факторами стресса общего характера являются специфика профессиональной деятельности педагогов (высокие психоэмоциональные нагрузки, постоянная вовлеченность в образовательный процесс, непрерывная коммуникация и др.). В качестве трудностей частного характера респонденты отмечают особенности работы с учениками, являющимися представителями коренных малочисленных народов Севера (далее по тексту КМНС). В частности, особенности уклада жизни, организации быта и культурных традиций кочевых народов Севера, продолжительный период адаптации детей – представителей КМНС к условиям обучения и проживания в интернате.

О сильной стрессовой нагрузке, которую несет в себе трудовой фактор профессиональной деятельности педагогов, свидетельствуют результаты исследований, проводимые на базе Ямальской школы-интерната Научным центром изучения Арктики (г. Надым). Полученные учеными данные говорят о том, что профессиональная деятельность вызывает постоянное беспокойство у педагогов, способствует развитию состояния психического и физического истощения. Данные состояния сопровождаются снижением уровня нервно-психологической устойчивости личности у педагогического состава школы.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что совокупность отмеченных выше факторов способствует повышению психоэмоциональной нагрузки, оказывает деструктивное влияние на личность педагога, его отношение к профессиональной деятельности и качество ее выполнения.

Полагаем, что основу профессионального благополучия педагогов, в том числе в условиях Крайнего Севера, могут составить психопрофилактические мероприятия, направленные на актуализацию личностных ресурсов педагогических работников. В рамках психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности педагогов реализуется комплекс мероприятий по психологическому изучению индивидуальных особенностей педагогов, оказанию им психологической помощи в развитии личностных качеств, получении знаний, формировании умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной самореализации.

На наш взгляд, психолого-педагогическое сопровождение педагогической деятельности может быть реализовано в двух направлениях – *предупреждение (психопрофилактика) и преодоление (психологическое консультирование и психокоррекция)* трудностей, возникающих в процессе профессиональной деятельности учителей.

Предупреждение или психопрофилактика предполагает заботу о психологическом здоровье, поддержание личностных ресурсов педагогов на должном уровне, оказание методической помощи в профессиональных вопросах. Данный вид психологической помощи целесообразно применять при выявлении у педагога недостаточного уровня ресурсов личности для конструктивного преодоления различного рода трудных жизненных и профессиональных ситуаций. В рамках данного направления психолого-педагогического сопровождения могут применяться такие формы работы, как:

1. Психологическое просвещение и обучение. Здесь мы опираемся на развитие «психологической культуры» и развитие у учителя навыков психогигиены, которые включают в себя заботу о психическом здоровье, умение преодолевать трудные жизненные и профессиональные ситуации, сохраняя при этом свою эффективность как личность и как профессионал. Основу психологической культуры составляют:

- самопознание и самооценка;
- стремление к познанию других людей;
- умение управлять своим поведением, эмоциями.

Специалистами-психологами могут проводиться практические занятия по следующим темам: «Саморегуляция эмоциональных состояний», «Заповеди психического здоровья», «Мой внутренний мир» и др. Формой организации занятий может быть как индивидуальная, так и групповая. Одним из вариантов реализации психологического просвещения и обучения для новых сотрудников являются занятия, проводимые в рамках «Школы молодого педагога».

По запросу педагогов возможно проведение индивидуальных консультаций, например, по вопросам организации служебного времени («Основы тайм-менеджмента»), корректировке режима работы и отдыха, выбору оптимального стиля педагогического взаимодействия, способа поведения в конфликтных ситуациях и др.

2. Проведение психологической диагностики с целью мониторинга психоэмоционального состояния педагогов; оценки их личностных ресурсов, необходимых для успешной реализации в своей профессиональной деятельности. Для решения поставленных задач положительно зарекомендовал себя комплекс следующих психодиагностических методик: «Переживание психологического кризиса личностью» С. В. Духновского; «Опросник свойств темперамента» и «Доминирующее состояние» Л. В. Куликова; «Шкала субъективного благополучия» Г. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой; модифицированный Л. Н. Собчик вариант интерперсональной диагностики Т. Лири «Диагностика межличностных отношений». Полученные с использованием данных методик результаты позволяют выявить степень переживания педагогом кризисной ситуации, его «кризисный профиль», свидетельствующий о наличии или отсутствии личностных ресурсов, следовательно, позволяющий построить прогноз дальнейшего развития личности (благоприятный, неблагоприятный, неопределенный).

Немаловажное значение имеет оценка удовлетворенности существующей системой взаимоотношений педагога в коллективе, своевременная их корректировка. Для этого специалистом-психологом может проводиться диагностика удовлетворенности морально-психологическим климатом в коллективе, степени сплоченности коллектива с использованием методов тестирования, анкетирования и социометрического опроса. Напомним, что наличие благоприятных межличностных отношений в коллективе является ресурсом для специалиста, дающим ему помощь и поддержку со стороны коллег.

Преодоление трудностей, возникающих в процессе профессиональной деятельности учителей, реализуется в двух формах – *психологическое консультирование и психокоррекция*.

Психологическое консультирование направлено на раннее выявление трудностей и проблем у педагога, возникающих в процессе его профессиональной деятельности. В данном случае учитель самостоятельно обращается за психологической консультационной помощью либо может быть направлен руководством образовательной организации.

Консультационная помощь проводится в индивидуальной форме. Разрабатываются рекомендации по снижению психоэмоционального напряжения, развитию навыков саморегуляции эмоциональных состояний; при необходимости – коррекции режима работы и отдыха, способствующие повышению психологической устойчивости личности; по гармонизации межличностных отношений с участниками педагогического процесса, в частности, по использованию в процессе взаимодействия навыков снижения эмоционального напряжения у себя и партнера, использованию техник активного слушания, подачи обратной связи, способности принимать партнера таким, какой он есть, навыков разрешения конфликтных ситуаций и др.

При выявлении деструктивных переживаний, сочетающихся с отсутствием потенциала личности для самостоятельного выхода из сложившейся ситуации, требуется более «глубокий» вид психологической помощи – *психокоррекция*.

Психокоррекция может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Выбор формы работы определяется пожеланием самого педагога и его текущим психоэмоциональным состоянием.

Оптимальной, на наш взгляд, формой организации коррекционной работы является групповой психологический тренинг. Основу программы могут составлять социально-психологический тренинг с включением отдельных элементов программ тренингов по управлению стрессами, саморегуляции эмоциональных состояний, делового общения, урегулирования конфликтов, личностного роста, повышения самооценки, развития креативности, а также авторские разработки и модификации.

Учитывая тот факт, что мы работаем со взрослой категорией участников группы, целесообразнее выбирать такие формы обучения, как мини-лекция, семинар, демонстрация, разбор конкретных ситуаций, деловые и ролевые игры, психогимнастика, дискуссия (в малой и большой группе). Для самостоятельной проработки существующих трудностей, анализа работы в группе, развития рефлексии возможно использование домашних заданий, ведения записей в рабочей тетради.

Анализируя текущее психоэмоциональное состояние педагога, характер трудностей, с которыми он сталкивается в процессе профессиональной деятельности, специалистом-психологом выбираются соответствующие формы и методы работы, грамотное сочетание и использование которых позволяет поддерживать психологическое, социальное и профессиональное благополучие педагогов, в том числе в условиях работы на Крайнем Севере.

Заключение и выводы

Психолого-педагогическая модель профилактики, построенная на психодиагностической основе с учетом личностных ресурсов педагога, определяет содержание, формы и методы психопрофилактической работы, направленной на предупреждение (психопрофилактика) и преодоление (психологическое консультирование и психокоррекция) профессионального неблагополучия педагогов в условиях Крайнего Севера. Эффективность психопрофилактической работы достигается благодаря комплексному сочетанию психологического просвещения, обучения, консультирования и коррекции, направленных на актуализацию личностных ресурсов педагогов.

Список литературы

1. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 384 с. – Текст : непосредственный.
2. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: учебное пособие / И. А. Баева, Е. Н. Волкова, Е. Б. Лактионова ; под редакцией И. А. Баевой. – Москва : Экон-Информ, 2009. – 247 с. – Текст : непосредственный.
3. Березовская, Р. А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований / Р. А. Березовская. – Текст : непосредственный // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9, № 45. – С. 2.
4. Духновский, С. В. Психодиагностическая методика «Переживание кризиса личности» : руководство по применению / С. В. Духновский. – Курган : Издательство Курганского государственного университета, 2016. – 51 с. – Текст : непосредственный.
5. Журавлева, Ю. А. Переживание педагогами кризиса в межличностных отношениях с субъектами педагогического процесса : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.07 / Ю. А. Журавлева. – Саратов, 2020. – 205 с. – Текст : непосредственный.
6. Журавлева, Ю. А. Особенности дистанции в межличностных отношениях воспитателей дошкольных образовательных учреждений переживающих и не переживающих кри-

зис / Ю. А. Журавлева, С. В. Духновский. – Текст : непосредственный // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 6, № 2. – С. 51–57.

7. Журавлева, Ю. А. «Кризисные профили» личности субъектов педагогического процесса / Ю. А. Журавлева. – Текст : непосредственный // Личность в норме и патологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск : Печатный двор, 2017. – С. 278–281.

8. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 464 с. – Текст : непосредственный.

9. Маклаков, А. Г. Человек в экстремальных условиях и личностный адаптационный потенциал / А. Г. Маклаков. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.

10. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев. – Текст : электронный // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1, Вып. 2. – URL: <http://www.soc.ru/publ> (дата обращения: 15.01.2022).

11. Тарабрин, А. П. Особенности профессиональной адаптации учителя к педагогической работе в условиях Крайнего Севера : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.01 / А. П. Тарабрин. – Москва, 2000. – 268 с. – Текст : непосредственный.